

Dorota Hołubecka

# **OBSERWACJE CYKLU**

## **KLUCZ DO ZDROWIA I SKUTECZNEGO PLANOWANIA RODZINY**

Metoda objawowo-termiczna podwójnego  
sprawdzenia krok po kroku

[www.nprdlakazdego.pl](http://www.nprdlakazdego.pl)

Dorota Hołubecka

# **OBSERWACJE CYKLU. KLUCZ DO ZDROWIA I SKUTECZNEGO PLANOWANIA RODZINY**

Metoda objawowo-termiczna  
podwójnego sprawdzenia krok po kroku

Kąty Wrocławskie 2024

[Kup książkę](#)



**Autor:** Dorota Hołubecka  
**Nr ISBN:** 978-83-970547-0-7

**Korekta i redakcja:** Katarzyna Pelczarska-Mikorska  
**Konsultacja medyczna:** lek. spec. gin.-położnik Monika Małecka-Holerek

**Wydawca:** [www.nprdlakazdego.pl](http://www.nprdlakazdego.pl)  
**Dystrybucja:** [www.eBOOKnijto.com.pl](http://www.eBOOKnijto.com.pl)  
**Skład i oprawa graficzna:** Nomads Media

Wydanie 1 Kąty Wrocławskie 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną lub na nośniku elektronicznym filmowym, magnetycznym lub innym, powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były rzetelne, zgodne ze standardami nauczania metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia przyjętymi przez Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny. Przykładowa karta obserwacji cyklu zaopatrzona w logo PSN NPR została wykorzystana za wiedzą i zgodą Zarządu Głównego PSN NPR. Do opracowania grafik użyto programu ekarta oraz programu CTLife za zgodą i wiedzą właścicieli programów.

Autorka i wydawca nie biorą odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych w publikacji treści oraz naruszenie praw autorskich i patentowych przez osoby trzecie. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z zastosowania treści zawartych w publikacji. Publikacja ma charakter informacyjny a nie szkoleniowy i nie zastępuje kursu metody objawowotermicznej podwójnego sprawdzenia prowadzonego przez wykwalifikowanego nauczyciela metody legitymującego się aktualnym dyplomem wydanym przez PSN NPR.



[www.nprdlakazdego.pl](http://www.nprdlakazdego.pl)



[kontakt@nprdlakazdego.pl](mailto:kontakt@nprdlakazdego.pl)

[Kup książkę](#)



# SPIS TREŚCI

|                                                                                              |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Część I. Jak się przygotować do obserwacji cyklu</b>                                      | <b>8</b>      |
| Rozdział 1 Odkrywanie tajemnic cyklu miesięczkowego                                          | 9             |
| Rozdział 2 Podstawowe fazy w cyklu                                                           | 11            |
| Rozdział 3 Obserwacja cyklu – co to znaczy?                                                  | 15            |
| Rozdział 4 Przygotowanie do obserwacji cyklu                                                 | 17            |
| <br><b>Część II. Karta cyklu, zapis obserwacji</b>                                           | <br><b>20</b> |
| Rozdział 5 Rozkład informacji na karcie cyklu                                                | 21            |
| Rozdział 6 Obserwacje podstawowej temperatury ciała                                          | 23            |
| Rozdział 7 Obserwacje śluzu szyjkowego                                                       | 26            |
| Rozdział 8 Obserwacje zmian szyjki macicy                                                    | 33            |
| <br><b>Część III. Zasady metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia</b>               | <br><b>35</b> |
| Rozdział 9 Płodność w cyklu                                                                  | 36            |
| Rozdział 10 Zasady interpretacji według metody<br>objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia | 41            |
| <br><b>Część IV. Wypełnianie karty cyklu</b>                                                 | <br><b>54</b> |
| Rozdział 11 Karta cyklu krok po kroku                                                        | 55            |
| Rozdział 12 Stosowanie zasad metody                                                          | 66            |
| <br><b>Część V. Styl życia z płodnością</b>                                                  | <br><b>70</b> |
| Rozdział 13 Jak wykorzystać obserwacje cyklu na co dzień                                     | 71            |
| Rozdział 14 Naturalne Planowanie Rodziny                                                     | 74            |
| Rozdział 15 Życie zgodnie z cyklem                                                           | 77            |
| Rozdział 16 Ekologiczny styl życia                                                           | 79            |
| Rozdział 17 Zdrowie prokreacyjne i diagnostyka zgodna z cyklem                               | 84            |
| Rozdział 18 Trudności w stosowaniu NPR                                                       | 87            |
| <br><b>Gratuluję!</b>                                                                        | <br><b>89</b> |

# Witaj droga Czytelniczko!

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się nad tym, jak mocno jesteś związana z cyklicznym rytmem natury? Twoje ciało, Twoje uczucia, Twoja energia - wszystko to znajduje się w harmonii z ukrytymi tajemnicami cyklu, który przeżywasz co miesiąc. Zapraszam Cię do odkrywania tych tajemnic, do intymnej relacji z Twoją kobiecością i do troski o siebie samą.



Mój e-book jest wypełniony wiedzą, praktycznymi wskazówkami i inspiracjami, które pomogą Ci zgłębić tajemnice obserwacji cyklu. Nie jest to tylko kolejna książka o biologii, ale przewodnik do atrakcyjnej i wyjątkowej podróży po swoim ciele i umyśle. Jestem przekonana, że odkrycie tych wartości i sekretów kobiecej natury przyczyni się do tworzenia lepszej relacji z samą sobą i w związku.

W trakcie tej podróży możesz czasem odczuwać zniechęcenie lub frustrację. To normalne i naturalne. Jestem tu, aby Cię wesprzeć i umocnić w tych momentach. Moją misją jest pomóc Ci odnaleźć równowagę, zrozumienie i wewnętrzną harmonię. Razem stworzymy przestrzeń, w której będziesz mogła zdobyć nowe umiejętności i odkryć piękno swojej kobiecości.

Chcę także podkreślić, że to nie jest podróż, którą musisz odbywać sama. Jako ekspertka w dziedzinie obserwacji cyklu, jestem dostępna dla Ciebie w mojej poradni online. Możesz zadawać pytania, dzielić się swoimi doświadczeniami i otrzymywać wsparcie na każdym etapie Twojej drogi.

[Kup książkę](#)

Zanim zagłębisz się w treści, wprowadzające w tajniki metody obserwacji cyklu, zapraszam Cię najpierw do przeczytania krótkiego e-booka wprowadzającego w tajemnice płodności „[Jak funkcjonuje płodność kobiety](#)”. Może to być zachętą i motywacją do zgłębienia wiedzy jaką znajdziesz tutaj.

Tak więc, droga Czytelniczko, otwórz drzwi do nieodkrytych tajemnic swojej kobiecości i przyłącz się do społeczności kobiet żyjących świadomie w harmonii z cyklem i kobiecością. Jestem pewna, że mój e-book pomoże Ci odnaleźć nowe perspektywy i umocnić Twoją relację ze sobą i z innymi.

Zapraszam Cię na tę wyjątkową podróż!

**Dorota**



Gorąco polecam e-book Doroty Hołubeckiej pt. „Obserwacje cyklu. Klucz do zdrowia i skutecznego planowania rodziny.”

Powód, dla którego ta książka mnie zainteresowała, to jej tematyka. Wiedza dotycząca fizjologii cyklu kobiecego i umiejętność rozpoznawania sygnałów płynących z własnego ciała, to ogromna wartość. Znajomość wskaźników płodności jest podstawą planowania rodziny w zgodzie z naturą. Daje też możliwość lepszego zrozumienia swojego cyklu. Ponadto świadomość tego co prawidłowe, uwrażliwia na objawy patologiczne.



Drugi powód, dla którego zdecydowałam się przeczytać ten e-book, to osoba Autorki. Dorota jest wieloletnim, doświadczonym nauczycielem i instruktorem metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia. Ma wiele do przekazania w tej tematyce i robi to merytorycznie oraz interesująco.

Logiczny układ treści – od podstaw fizjologii, przez zasady obserwacji i ich zapisu do reguł stosowania w celu regulacji poczęć – ułatwia czytanie i zrozumienie. Bardzo ważny jest rozdział poruszający problemy i trudności mogące pojawić się w trakcie nauki i stosowania metody oraz przedstawiający korzyści i zalety takiego stylu życia. Książkę dobrze się czyta, ponieważ krok po kroku wprowadza w tajniki cyklu i pogłębia wiedzę na ten temat. Układ przekazywanych treści jest logiczny i przejrzysty.

Dla mnie samej ta wiedza i życie z naturalnym planowaniem rodziny jest źródłem radości i harmonii we współżyciu małżeńskim, tak, jak o tym pięknie pisze autorka w części V pt. „Styl życia z płodnością”. Zachęcam do poznania siebie i reguł metody z pomocą Doroty Hołubeckiej i jej e-booka.

**Monika Małecka-Holerek,**  
specjalista ginekolog - położnik



To było moje pierwsze podejście do obserwacji śluzu dzień po dniu w trakcie cyklu. Na szczęście wszystko w ebooku było opisane w tak prosty i zrozumiały sposób, że pomimo początkowych wątpliwości, obserwacja okazała się ciekawym doświadczeniem, wręcz przygodą z odkrywaniem swojego ciała i zmienności w trakcie cyklu.

Część merytoryczna ebooka również pozytywnie mnie zaskoczyła. Pomimo, iż wydawało mi się, że wiem już dużo o cyklu, to jednak dowiedziałam się wiele nowego.

**Anka Hostyńska**



# Część I.

## Jak się przygotować do obserwacji cyklu





## Rozdział 1

# Odkrywanie tajemnic cyklu miesięczkowego

Jeśli trafiłaś na ten e-book, to najprawdopodobniej jesteś osobą ciekawą, gotową na nowe wyzwania i odkrywanie swojego ciała i własnej natury w sposób zupełnie inny niż dotychczas.

### **Gratuluję!**

Przygotuj się na fascynującą podróż, podczas której odkryjesz, jak poznać swoją płodność obserwując cykl miesięczkowy.

Być może zastanawiasz się, czy warto uczyć się obserwacji cyklu miesięczkowego. Odpowiedź jest prosta – wiedza na temat swojego ciała i cyklu miesięczkowego nie tylko pomoże Ci lepiej zrozumieć swoje zdrowie, lecz również pozwoli na świadome podejmowanie decyzji dotyczących płodności.

To niezwykle uczucie, kiedy zaczynasz rozumieć, jak działa Twoje ciało i jakie są jego naturalne rytmy. Zamiast tkwić w zawiłościach i niedogodnościach stosowania metod antykoncepcji, będziesz mogła świadomie wykorzystywać naturalne sygnały swojego ciała, by dokładnie określić dni, w których prawdopodobnie jesteś płodna.

Będziesz mogła także wykorzystać tę wiedzę zarówno do zaplanowania rodziny, jak i do monitorowania swojego zdrowia.

Obserwacja cyklu miesięczkowego to proces, który wymaga cierpliwości i odrobiny wysiłku, ale gwarantuję, że ta podróż będzie warta Twojego zaangażowania. Nie tylko nauczysz się słuchać swojego ciała, ale również zdobędziesz niezastąpioną wiedzę na temat swojej płodności. Możesz być pewna, że ta nauka wpłynie na Twój sposób myślenia o swoim zdrowiu i rozwoju osobistym.

Nie oszukujmy się — obserwacja cyklu miesięczkowego wymaga pewnych umiejętności i czasu, aby osiągnąć pełne zrozumienie. Jednak nie martw się! Ten e-book został stworzony po to, aby Ci w tym pomóc.

Krok po kroku będę prowadzić Cię przez poszczególne fazy cyklu miesięczkowego i opowiem o ważnych oznakach, które warto obserwować. Znajdziesz w nim przede wszystkim wprowadzenie do konkretnej, sprawdzonej metody obserwacji cyklu, metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia stosowanej od wielu lat przez kobiety na całym świecie, która pomoże Ci zebrać i analizować dane, aby lepiej zrozumieć swoje ciało.

Przygotuj się na fascynujące odkrycia! Ta wiedza zmieni Twoje życie i pozwoli Ci na pełne wykorzystanie zasobów swojego ciała i płodności. Już nie będziesz zależna od antykoncepcji. Będziesz mogła dokładniej poznać swoje potrzeby i dostosowywać swoje życie do każdego cyklu miesięczkowego.

Warto również podkreślić, że obserwacja cyklu miesięczkowego nie służy tylko do zaplanowania rodziny. Może również pomóc w monitorowaniu Twojego zdrowia i wykrywaniu potencjalnych problemów. Będziesz mogła wówczas świadomie reagować na ewentualne nieprawidłowości i skonsultować się z lekarzem, zanim objawy chorobowe się nasilą.

Dokładne informacje na ten temat znajdziesz w części V e-booka.

Zatem gotowa na tę niesamowitą podróż odkrywania swojej płodności? Już niedługo stanie się to częścią Twojego codziennego życia.

Metoda objawowo-termiczna podwójnego sprawdzenia, której zasady przedstawiam w tym e-booku, jest nauczana przez Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny, została opracowana na przełomie lat 70. i 80. XX wieku, przez zespół lekarzy ze szpitala Queen Elizabeth w Birmingham, pod kierunkiem dr Anny Flynn, oraz zmodyfikowana na początku XXI wieku.

Przejdźmy zatem do kolejnego rozdziału, w którym zaczniemy od podstawowej wiedzy na temat menstruacji i cyklu miesięczkowego.